

令和5年11月 献立表

日本航空学園 輪島校 給食課

日	曜	朝 食	小計	昼 食	小計	夕 食	小計	合計
1	水	パン&ご飯 トマトオムレツ コーンサラダ クリームスープ 牛乳	451	塩サバ 大根おろし ハムカツ 生野菜 味噌汁 シュークリーム	1140	二色丼 春巻 生野菜 味噌汁	1293	2884
2	木	豚肉と野菜のオイスター炒め 味噌汁 牛乳	876	おぼけそば 半ライス 香味肉焼売 生野菜 カスタードワッフル	1021	白身竜田と海老団子のチリソースがけ 生野菜 味噌肉団子 生野菜 豚肉と大根のスープ	1005	2902
3	金	つくね 菜の花の胡麻和え 味噌汁 牛乳	904	チキンクリームシチュー ウィンナー カラフルサラダ ミルミル	1338	エビピラフ 肉巻 野菜サラダ コンソメスープ	1004	3246
4	土	鶏肉野菜炒め 味噌汁 牛乳	859	ミニオープンキャンパス(高校生) ポークカレー ツナサラダ 焼プリンタルト	1336	油淋鶏 焼ラーメンとんこつ 味噌汁	1209	3404
5	日	五目ひじき煮 味噌汁 牛乳	779	豚肉と野菜の韓国風炒め 蓮根の挟み揚げ 生野菜 味噌汁 ジョア苺	1221	サーモンフライ ウィンナーオムレツ 生野菜 青梗菜のおろし和え 味噌汁	893	2893
6	月	ミニチキンレモンハーブ 水菜サラダ 味噌汁 牛乳	829	牛丼 とり天 生野菜 味噌汁 米粉カップケーキメープル	1323	豚のうま塩焼き 生野菜 タコの唐揚げ 生野菜 味噌汁	1217	3369
7	火	塩鮭 野沢菜漬け 味噌汁 牛乳	801	塩ラーメン 半ライス 焼餃子 生野菜 ショコラブッセ	1049	チキンソテーピザ風ソース 生野菜 マロニーサラダ オニオンスープ	1068	2918
8	水	パン&ご飯 チキンナゲット スクランブルエッグ コーンポターージュ 牛乳	421	ビーフストロガノフ イタリアンサラダ ミルージュ	1120	八宝菜 ハムステーキ 生野菜 豆腐の中華スープ	976	2517
9	木	信田煮 味噌汁 牛乳	874	ネギトロ丼 粗挽肉団子 生野菜 味噌汁 桃タルト	1065	豚バラソテーガーリックソース 生野菜 だし巻き玉子 生野菜 具沢山味噌汁	1132	3071
10	金	たらこ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳	761	かき揚げうどん 半ライス 黒豚焼売 生野菜 スイートポテト	1219	ハンバーグデミグラスソース 生野菜 キャベツとゴーヤとハムのゆでサラダ 鶏肉入りコンソメスープ	1025	3005
11	土	白菜の中華炒め煮 味噌汁 牛乳	911	チキンソテーステーキソース 生野菜 パンキンサラダ ベーコンとポテトのスープ ジョアマスカット	1169	キーマカレー ハムサラダ ソフトレモン	1107	3187
12	日	炒り鶏 味噌汁 牛乳	867	回鍋肉 照焼チキン 生野菜 中華スープ 苺シュークリーム	1185	アジフライ 生野菜 焼きそば 鶏野菜風汁	1156	3208
13	月	豚キムチ炒め 味噌汁 牛乳	913	エビカツ コンビネーションオムレツ 生野菜 牛蒡と蓮根のサラダ和え 味噌汁 ベアクリームワッフル	1207	鶏肉の味噌焼き 生野菜 ザーサイとカニカマの和え物 寄せ鍋スープ	1090	3210
14	火	京風たまごネギ入り つきこんの金平 味噌汁 牛乳	846	ミートスパゲティ 半ライス サラミの五色サラダ オニオンスープ お米のタルト	1158	ミルフィーユポークカツ大葉 生野菜 プチトマト ポテトサラダ クラムチャウダー	1307	3311
15	水	パン&ご飯 チーズウィンナー アスパラ入りサラダ コンソメスープ 牛乳	535	サバの味噌煮 金時豆佃煮 メンチカツ 生野菜 酸辣湯風卵スープ 原宿ドックメープル	1400	牛肉野菜炒め(ニラ入り) チヂミ 生野菜 味噌汁	958	2893
16	木	ハンバーグ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	885	鶏肉の唐揚げ 生野菜 スパゲティサラダ和え 豆腐の中華スープ エクレア	1278	豚の角煮 エビ餃子 生野菜 味噌汁	1363	3526
17	金	焼鳥 キャベツの辛子和え 味噌汁 牛乳	844	きつねもちそば 半ライス とろたまハムカツ 生野菜 今川焼カスタード	1020	酢豚 ミニチキン醤油 生野菜 若芽入り中華スープ	1127	2991
18	土	筍と鶏肉の辛味炒め 味噌汁 牛乳	866	ミニオープンキャンパス(大学生) 麻婆豆腐 大粒焼売 生野菜 中華スープ クレープ	1128	ほっけみりん 沢庵 ケチャップ肉団子 生野菜 豚汁	892	2886
19	日	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 牛乳	865	青椒肉絲 ウィンナー 生野菜 五目スープ アップルジュース	1140	チキンカレー カニカマのサラダ ジョアプレーン	1205	3210
20	月	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 5品目の和風サラダ 味噌汁 牛乳	819	担々麺 半ライス 焼餃子 生野菜 チーズタルト	1246	ヒレカツ 生野菜 ジャーマンポテト 味噌汁	995	3060
21	火	五目巾着と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	847	赤魚の西京焼き 高菜油炒め 鶏竜田 生野菜 けんちん汁 クリームブッセ	1101	食堂清掃日のため ハヤシライス チーズサラダ オレンジジュース	1108	3056
22	水	パン&ご飯 レモンウィンナー ホワイトオムレツ キャベツのスープ 牛乳	395	カレーうどん 半ライス 牛肉コロケ 生野菜 ガトーショコラ	1223	鶏南蛮 白菜の胡麻和え 味噌汁	1063	2681
23	木	加賀揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	804	グリルチキンハーブ 生野菜 タコのオリブドレ和え ミネストローネ ヤクルトW	978	他人丼 カルビメンチカツ 生野菜 味噌汁	1239	3021
24	金	たらみりん 若芽の磯漬け 味噌汁 牛乳	765	すき焼き イカ天 生野菜 味噌汁 リンゴタルト	1459	エビフライ 肉団子(たれ) 生野菜 ペンネソテー 鶏肉入りコンソメスープ	1130	3354
25	土	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	870	フライドチキン 生野菜 焼ビーフン かき玉汁 白ぶどうジュース	1057	ロールキャベツとフランクの煮込み ミモザサラダ ジョアブルーベリー	1040	2967
26	日	カレー野菜炒め 味噌汁 牛乳	871	牛肉とたっぷり野菜のあんかけ丼 焼餃子 生野菜 味噌汁 ココアワッフル	1244	おろしハンバーグ 生野菜 たらもサラダ 味噌汁	1053	3168
27	月	ピーマン肉詰めフライ オニオンサラダ 味噌汁 牛乳	977	豚肉の生姜焼き 生野菜 春巻 生野菜 味噌汁 シュークリーム	1263	ベーコンとしめじのピラフ 若鶏のピカタ レタスとキャロットのサラダ オニオンスープ	916	3156
28	火	竹輪と野菜の煮物 味噌汁 牛乳	803	豚骨醤油ラーメン 半ライス 大焼売 生野菜 マロンワッフル	1116	チキンソテーガーリックソース 生野菜 冷しゃぶサラダ 味噌汁	1149	3068
29	水	パン&ご飯 チーズハンバーグ コールスローサラダ パンキンスープ 牛乳	499	チキンカツ 生野菜 サーモンサラダ和え キャベツのスープ チョコタルト	1127	プルコギ風 生野菜 エビマヨ 生野菜 味噌汁	1290	2916
30	木	ウィンナーのケチャップ炒め 生野菜 味噌汁 牛乳	963	ほっけの塩麴焼き ごま昆布 串カツ 生野菜 味噌汁 マドレーヌ	1005	キムチ焼肉丼 チーズ肉団子 生野菜 味噌汁	1376	3344

◎ 都合により変更する事があります。

単位: kcal

◎ エネルギーの食事摂取基準は、3150kcal/日(15~17歳男性・身体活動レベル【Ⅲ】)を基準に作成してあります。

◎ 1食当りのご飯のカロリーは精白米150gで534kcal、丼物はご飯のカロリーは精白米180gで641kcalで計算してあります。麺の時は半ライスとして、ご飯のカロリーは精白米75gで267kcalで計算してあります。

◎ 朝食がご飯のときは納豆(60kcal)、生卵(83kcal)、味噌海苔(5kcal)、梅干、ふりかけはセルフサービスです。そのため、カロリー計算には含まれていません。

◎ 今月は、千歳校プロデュースの献立です。